

# *Мои спортивные достижения*



**В  
КАРАТЭ**

## **КИОКУШИНКАЙ**



# Кёкусинкай



- **Кёкусинкай** (яп. 極真会, «общество высшей истины»), или **кёкусин** (яп. 極真, «высшая истина») — стиль карате, основанный Масутацу Оямой (大山 倍達 О:яма Масутацу) в 1950-х годах.
- Кёкусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате.

## *Иероглифический символ Кёкусинкай*



*Слово «Кёкусинкай» состоит из трёх иероглифов:*

*кёку (яп. 極, предел, полюс);*

*син (яп. 真, правда, действительность, реальность, истина);*

*кай (яп. 会, организация, общество, союз).*

*Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Кёкусинкай» — **союз абсолютной истины**, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности».*

# РИТУАЛЬНЫЕ ПОКЛОНЫ



- В начале и конце занятия, при входе в додзё и выходе из него, а также перед каждым кумитэ выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам Кёкусинкай. Различают следующие виды ритуальных поклонов:
- *синдзэн ни рэй* (яп. 神前に礼, поклон «алтарю» школы, духу карате; дословно «поклон перед богами»)
- *сихан ни рэй* (яп. 師範, поклон сихану, с 5-го дана и выше)
- *сэнсэй ни рэй* (яп. 先生に礼, поклон учителю, с 3-го дана и выше)
- *сэмпай ни рэй* (яп. 先輩に礼, — поклон старшему, от сёдан до нидан)
- *отагай ни рэй* (яп. お互いに礼, поклон друг другу, дословно: «поклон сопернику»).

# Система степеней

- Как в большинстве воинских искусств Японии, в Кёкусинкай различают ученические (**кю**) и мастерские (**дань**) степени. В Кёкусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять данов (1-й дан — младший, 10-й — старший). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно, данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс.
- Система цветности ученических поясов (кю) значительно отличается от системы цветности поясов в других боевых искусствах и имеет более глубокое значение, чем простой переход от светлого цвета к более тёмному при увеличении степени. Цвета ученических поясов объединены в пять групп, имеющих один цвет, причём на пояс, соответствующий более старшему кю, нашивается полоска цвета более старшей группы (исключение — пояс 1-го кю имеет жёлтую полоску, хотя иногда можно увидеть и чёрную). Ниже приводится система цветности ученических поясов с описанием смысла цвета.

10 кю (оранжевый пояс, в организации IFK - белый пояс)		чистота и незнание
9 кю (оранжевый пояс с голубой полоской, в организации IFK - белый пояс с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		
1—9 дан (чёрный пояс)		мудрость
10 дан (красный пояс)		

# Форма одежды



- Стилем Кёкусинкай, как и многими другими видами восточных единоборств, занимаются в **доги** (или кэйкоги), состоящем из штанов, куртки свободного покроя и пояса. Используется доги только белого цвета, а цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги для Кёкусинкай несколько отличается от традиционного, имея более короткие рукава — примерно до локтей или чуть ниже. Такой покроем часто называют покроем в стиле Ояма, он так же характерен для стилей, произошедших от Кёкусинкай (**асихара-каратэ**, **кудо**, сэйдокай, энсин).
- **Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой.** Но, как правило, для всех школ характерна нашивка в виде каллиграфии «Кёкусинкай» на левой стороне груди.

# Экзамены



- Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты должны сдать экзамены, включающие тесты на знание базовой техники, ката, упражнения на силу и выносливость, кумитэ, [тамэсивари](#). В устной форме может спрашиваться знание теории и философии карате.
- Для сдачи экзамена на ту или иную степень претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени. Так, претенденту на 6-й кю нужно продемонстрировать знание техники, ката и теории с 10-го по 6-й кю.

# Результат сдачи экзамена



- Претендент, успешно сдавший все тесты, получает сертификат с указанием защищённой степени, запись в будо-паспорте и право носить пояс соответствующего цвета.

# Будо-паспорт в нашей федерации





# Заслуженный оранжевый пояс



# Клятва Киокушинкай

## Клятва Синкёкусинкай

- ◆ Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа.
- ◆ Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства все время были наготове.
- ◆ С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.
- ◆ Мы будем соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия.
- ◆ Мы никогда не забудем истинную добродетель скромности.
- ◆ Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.
- ◆ Всю нашу жизнь через каратэ мы будем стремиться выполнять истинное предназначение пути  
СИНКЁКУСИНКАЙ.

## ● Клятва Киокушинкай отпечатана на последней странице каждого будо-паспорта

- 我々は心身を練磨し 確固不拔の心技を極めること *хитоцу, варэ варэ ва, синсин о рэммаси, какко фубацу но синги о кивамэру кото*)
- 々は武の真髓を極め 機に発し感に敏になること *хитоцу, варэ варэ ва бу но синдзуй о кивамэ, ки ни хасси, кан ни бин нару кото*)
- 我々は質実剛健を以って 克己の精神を涵養すること *хитоцу, варэ варэ ва сицудзицу го:кэн о моттэ, дзико но сэйсин о канъё: сурү кото*)
- 我々は礼節を重んじ 長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと *хитоцу, варэ варэ ва рэйсэцу о мондзи, тё:дзё: о кэйси, собо: но фурумай о цуцусиму кото*)
- 我々は神仏を尊び 謙讓の美德を忘れざること *Хитоцу, варэ варэ ва симбуцу о то:тоби, кэндзё: но битоку о васурэдзару кото*)
- 我々は智性と体力とを向上させ 事に望んで過たざること *хитоцу, варэ варэ ва тисэй то тайрёку то о ко:дзё: сасэ, кото ни нодзондэ аяматадзару кото*)
- 我々は生涯の修行を空手の道に通じ 極真の道を全うすること *хитоцу, варэ варэ ва сё:гай но сюгё: о каратэ но мити ни цу:дзи, кёкусин но мити о матто: сурү кото*)

# *Мой спорт только начинается...*



*Присоединяйтесь!!!!!!!*



**Презентация на тему: «Мои спортивные достижения».**

**Подготовлена учеником 2а класса СОШ №2**

**г. Всеволожска**

**Башмаковым Олегом**